

ほけんたより 夏休み

令和6年7月11日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

いよいよ夏休みですね。自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。あわただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするのも、もちろんあります。

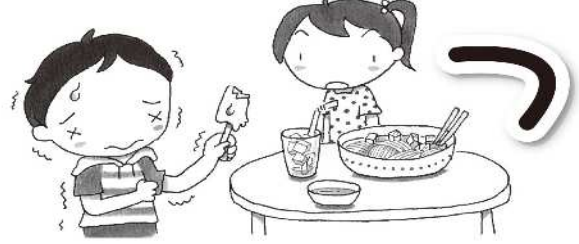


せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのために気を付けたいのは、今週は何をする？ 今日は何をしたい？ 色々考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみるのはいかがでしょうか。それはめんどくさいと思ったら、夜寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK! 夏休みを充実させるのは自分次第です!



なかなかできない治療を今こそ

「受診のお勧めをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう!



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテ。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに!



す

水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。

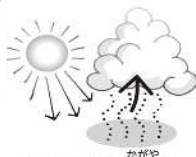


や

み

もくもくと大きな雲があったら

夏の空でよく見る、もくもくと大きな雲。これは「積乱雲」です。入道雲とも言われます。夏の暑い日差しで地面が温められ、湿った空気が勢いよく空に上って雲になるので、上に向かって大きく成長します。気持ちの良い青空と白い雲に、さんさんと輝く太陽。夏らしくさわやかなイメージがありますが、



この積乱雲は、30分から1時間の短時間に狭い範囲で、雷を落とし、激しい雨を降らせます。「ゲリラ豪雨」と言われる激しい雷雨を数時間降らせるなど災害につながることも。急に気温が下がる、風が強くなる、小さく雷の音がするなどは発達した積乱雲が近くにあるサイン。川や木のそばなど危険な場所から離れ、頑丈な建物の中に避難しましょう。



夏休みは治療のチャンス

